



保良局
PO LEUNG KUK

張惠萍皇后山喜悅薈 2025年7月通訊



社會福利署資助服務
Subsidized Service by the Social Welfare Department

保良局賣旗日
PO LEUNG KUK FLAG DAY

23.7.2025 星期三 Wednesday
全港各區 Territory-wide

... 信實開創 希愛永傳 ...
INSPIRED BY CREATIVITY AND INTEGRITY
LED BY HOPE AND LOVING LEGACY

活動行政費由保良局董事會贊助，善款全數用於保良局多元化服務，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。
All administrative expenses of the event are sponsored by the Board of Directors of Po Leung Kuk. Donations received will be fully used to support the diversified services of Po Leung Kuk, benefiting children, youth, elderly, and people with disabilities.

招募賣旗義工！

踏入第147年，保良局繼續緊貼社會需要，提供優質及多元化的服務，不斷創新和改進，與服務受眾同跨挑戰。是次賣旗日訂於2025年7月23日（星期三）於全港各區舉行，詳情如下：

賣旗日義工訓練日（122）

日期：22/7/2025（二）

時間：上午10時15分至11時15分

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：10位

收費：免費

內容：為23號賣旗日做好準備及了解當天流程

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳善銘先生

如有意成為賣旗義工之會員，請必須出席賣旗義工訓練日

保良局賣旗日

日期：23/7/2025

時間：(1) 上午7時30分至9時30分

(2) 上午9時至11時

參與者不須同時參與兩個時段

保良局亦設有「線上賣旗」，讓善長不受地域、時間限制捐款支持保良局。成功透過以下線上途徑捐款之善長更可獲贈電子旗以供存念。支持途徑如下：

- 保良局網站
- Alipay HK
- BoC Pay
- FPS轉數快
- PayMe
- 八達通
- WeChat Pay HK

* 如欲透過線上途徑支持保良局，可向職員查詢詳情。 *



下次例會日期：8月6日 下午 2:00

預防鐵質缺乏 精明攝鐵有法

鐵質有什麼功用？



鐵質是製造血紅素的主要元素。血紅素存於紅血球內，負責運送氧氣至身體各個部位。鐵質亦在人體能量供應過程中扮演重要角色。

如缺乏鐵質可導致貧血、臉色蒼白、頭暈、心悸、疲倦乏力、工作能力和運動耐力大為降低、免疫力下降和難以集中精神等。

增加鐵質攝取的重點！

- 1 牛、豬和羊肉的血紅素鐵特別豐富，但應避免加工肉類。
- 2 蛤、三文魚、沙甸魚、蝦等都是良好的鐵質來源。
- 3 內臟如豬肝、鴨血、豬血等內臟含有非常高的鐵質，但容易引致膽固醇過高，因此不能常吃。
- 4 乾豆及果仁當中鐵質也較豐富，多吃深綠色蔬菜如菠菜、西蘭花等等，能提升鐵質的攝取量。

3大補鐵小妙招

多補充維他命C：

適度搭配含維他命C的食物，例如芭樂及甜椒等，餐後吃些水果如番茄、橘子、柳丁等，這些水果也含有檸檬酸，與維他命C併用，可加倍人體對鐵的吸收。

除了挑選含鐵量高的動物或植物性食物外，還有一些小妙招可以提升鐵質的吸收，免得吃了一堆補鐵好食物，卻無法有效攝取鐵質！

餐後別太快喝茶或咖啡：

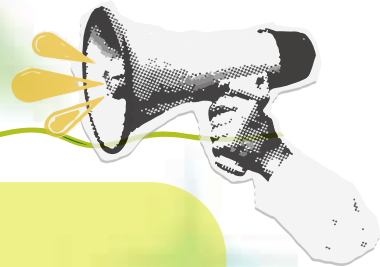
一杯茶會降低64%的鐵質吸收率，一杯咖啡則會降低39%，建議飯後避免馬上喝茶或咖啡。

最佳鈣與鐵攝取時間：

同時攝取高量的鈣質會抑制身體對鐵的吸收，建議可以利用早餐時攝取所需的鈣質，而午、晚餐就以鐵質為主。

(資料來源：衛生署家庭健康服務)

中心資訊



張佩佩-保健員

大家好！我是張姑娘，是一位保健員，日後會於中心會舉行有關健康活動/護理工作，日後請大家多多支持，互相認識，祝大家生活愉快，身體健康！

施諾澄-社會工作員

各位會員大家好，我係施姑娘。好開心認識大家，多謝大家呢一年嘅支持。祝願各位身體健康，珍重。Bye Bye！



會員證及續會事宜

凡報名任何中心活動、派發禮物等都需要親臨中心及攜有效之會員證。如有任何爭議，本中心保留最終決定權。如會員卡**有效期為31/7/2025**之會員，請在本月期間親臨本中心辦理續會手續，並請**攜帶會員證和會員年費**。



惜食堂速凍餐服務

由服務使用者領取速凍餐回家翻熱
7月份開始售票日期：7月2日（星期三）



午餐： 每份 \$ 10

晚餐： 每份 \$ 10



復康用品借用站

本中心現時已增設以下復康用品給會員借用，借用期為15天幫助各位對復康用品短期需要：

- 輪椅
- 助行架
- 拐杖

本如有需要可向職員查詢詳情。



7月護老廚房 (113)

日期：17,18/7/2025 (四、五)
時間：17/7：下午2時30分至4時
18/7：上午10時至11時
地點：中心活動室1
對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：8位
收費：免費
內容：一起製作甜品，為護老者提供放鬆的空間，
同時亦為7月18日的護老Cafe作準備
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

自愛計畫 (111)

日期：9,16/7/2025 (三)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室2
對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：8位
收費：\$10
內容：透過製作UV矽膠耳環，舒緩護老者壓力
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

吾老唔老 (112)

日期：9,23/7/2025 (三)
時間：下午3時30分至4時30分
地點：中心活動室2
對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：12位
收費：\$20
內容：透過一系列新興活動，讓參加者能了解
年輕一代的文化，促進長幼共融
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

「飛蛾又作弊」 桌遊工作坊 (117)

日期：3,10/7/2025 (四)
時間：下午2時30分至下午3時30分
地點：中心活動室2
對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：8位
收費：免費
內容：一起玩作弊飛蛾桌遊，
體驗刺激又歡樂的遊戲氣氛
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘

非遺之古典布扇 (119)

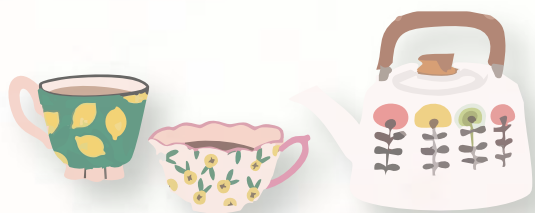
日期：14,21/7/2025 (一)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：中心活動室2
對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：8位
收費：\$20
內容：製作具有古典美的可摺疊錦布扇子，
體驗傳統精巧技藝
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘

非遺之夏日竹扇 (120)

日期：25,30/7/2025 (五、三)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：中心活動室2
對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：8位
收費：\$20
內容：學習非遺竹編技藝，將竹條編織為扇，
展示東方美學
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘



皇后山茶樓桌遊工作坊 (118)



護老cafe (114)

日期：18/7/2025 (五)

時間：下午2時30分至3時

地點：中心活動室1

對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)

名額：15位

收費：\$10

內容：當日會分享護老者資訊以及作平台互相交流，
同時亦由護老者準備了芒果拿破崙給予參加者，
為各位忙碌的照顧生活當中，提供放鬆的空間

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

日期：4,11/7/2025 (五)

時間：下午2時30分至下午3時30分

地點：中心活動室2

對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)

名額：8位

收費：免費

內容：皇后山茶樓又開檔！快來體驗「蒸蒸日上」桌遊！

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：蔣宇星姑娘



認知遊戲齊齊玩

很久沒有和大家玩過數獨遊戲，大家又能否過關呢？今期我們再接再厲！
再嘗試不同關卡，齊動腦筋！

數獨遊戲

6			5	4	2	3		
					8		6	7
					7	2		
5	3	8	4		1			6
1			8					
		7				9		1
	8		7			6	5	
7						4		
3		4		2			7	

將1-9的數字填到大九宮格的空格中，使：

1. 每一直行不可以有相同的數字
2. 每一橫列也不可以有相同的數字
3. 每一個九宮格也不可以有相同的數字

6	7	1	5	4	2	3	9	8
2	4	5	9	3	8	1	6	7
8	9	3	1	6	7	2	4	5
5	3	8	4	9	1	7	2	6
1	2	9	8	7	6	5	3	4
4	6	7	2	5	3	9	8	1
9	8	2	7	1	4	6	5	3
7	5	6	3	8	9	4	1	2
3	1	4	6	2	5	8	7	9

答案：

2025年 7 月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 – 7月活動時間



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
29/6	9:30 樂活健康 30/6	香港特別行政區 成立紀念日 1	9:30 樂活健康 2:00 7月例會 2	9:30 樂活健康 2:30「飛蛾又作弊」桌遊工作坊 3	9:30 樂活健康 2:30 皇后山茶樓桌遊工作坊 3:30 鐵拳無敵皇后山A(7月) 4	9:30 樂活健康 2:30 認知義工訓練日(7月) 5
6	9:30 樂活健康 7	9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A 12:00 耆樂理維思B 2:30 耆樂理維思C 3:30 鐵拳無敵皇后山B(7月) 8	9:30 樂活健康 10:00 自愛計畫 10:20 布袋球同樂日(7月) 3:30 吾老唔老 9	9:30 樂活健康 2:30「飛蛾又作弊」桌遊工作坊 10	9:30 樂活健康 2:30 皇后山茶樓桌遊工作坊 3:30 鐵拳無敵皇后山A(7月) 11	9:30 樂活健康 12
13	9:30 樂活健康 2:30 非遺之古典布扇 14	9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A 10:15 健康守護日7A 12:00 耆樂理維思B 2:15 健康守護日7A 2:30 耆樂理維思C 3:30 鐵拳無敵皇后山B(7月) 15	9:30 樂活健康 10:00 自愛計畫 10:20 飛，我又再飛(7月) 16	9:30 樂活健康 2:30 魔鏡魔鏡邊個最靚？一 2:30 7月護老廚房 17	9:30 樂活健康 10:00 7月護老廚房 2:30 25年7月- 水彩畫室 2:30 護老cafe 18	9:30 樂活健康 19
20	9:30 樂活健康 2:30 非遺之古典布扇 21	9:30 樂活健康 10:00 衛生署講座- 認識關節炎 10:00 耆樂理維思A 10:15 賣旗日義工訓練日 12:00 耆樂理維思B 2:30 耆樂理維思C 2:30 皇后山美術部企劃!25年7月 22	7:30 賣旗日義工訓練日 9:30 樂活健康 2:30 魔鏡魔鏡邊個最靚？二 3:30 吾老唔老 23	9:30 樂活健康 24	9:30 樂活健康 2:30 非遺之夏日竹扇 3:30 鐵拳無敵皇后山A(7月) 25	9:30 樂活健康 26
27	9:30 樂活健康 28	9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A 10:15 健康守護日7B 12:00 耆樂理維思B 2:15 健康守護日7B 2:30 耆樂理維思C 3:30 鐵拳無敵皇后山B(7月) 29	9:30 樂活健康 2:30 非遺之夏日竹扇 30	9:30 樂活健康 31	9:30 樂活健康 3:30 鐵拳無敵皇后山A(7月) 1/8	9:30 樂活健康 2/8

飛，我又再飛(7月)(094)

日期：16/7/2025 (三)
時間：上午10時20分至11時20分
地點：中心活動室1
對象：中心會員
名額：10位
收費：免費
內容：一同體驗飛標的樂趣
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳慧賢姑娘



布袋球同樂日(7月)(093)

日期：9/7/2025 (三)
時間：上午10時20分至11時20分
地點：中心活動室1
對象：中心會員
名額：10位
收費：免費
內容：一同體驗布袋球的樂趣
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳慧賢姑娘



鐵拳無敵皇后山A(7月)(108)

日期：4,11,25/7/2025 及 1/8/2025 (五)
時間：下午3時30分至4時30分
地點：中心活動室2
對象：中心會員(曾參加泰健康的會員優先)
名額：10位
收費：免費(已購買拳套的會員)
內容：一同體驗打泰拳的樂趣
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：曾焯謙先生

鐵拳無敵皇后山B(7月)(109)

日期：8,15,29/7/2025 及 5/8/2025 (二)
時間：下午3時30分至4時30分
地點：中心活動室2
對象：中心會員(曾參加泰健康的會員優先)
名額：10位
收費：免費(已購買拳套的會員)
內容：一同體驗打泰拳的樂趣
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：曾焯謙先生



魔鏡魔鏡邊個最靚？一 (099)

日期：17/7/2025 (四)
時間：下午2時30分至4時30分
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：6位
收費：\$30
內容：創作油畫鏡子，一同感受藝術帶來的樂趣
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

魔鏡魔鏡邊個最靚？二 (102)

日期：23/7/2025 (三)
時間：下午2時30分至4時30分
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：6位
收費：\$30
內容：創作油畫鏡子，一同感受藝術帶來的樂趣
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

25年7月-水彩畫室 (100)

日期：18/7/2025 (五)
時間：下午2時30分至4時30分
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：6位
收費：\$20
內容：發揮創意，以水彩風格繪畫插圖
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

喜悅義工

皇后山美術部企劃! 25年7月 (101)

日期：22/7/2025 (二)
時間：下午2時30分至4時30分
地點：中心活動室2
對象：中心義工會員
名額：10位
收費：免費
內容：與義工會員一同創作藝術作品，美化中心
負責同工：顏詠茹姑娘



認知義工訓練日(7月) (124)

日期：5/7/2025 (六)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：中心活動室1
對象：中心義工
名額：10位
收費：免費
內容：學習透過認知訓練玩具，協助懷疑
或患有認知障礙症會員進行認知訓練
參加方法：經負責同工篩選
負責同工：曾焯謙先生

誠邀各位加入本中心義工團隊！連繫社區，伸出援手，關愛他人。
如有意加入成為義工，可向中心職員 許德杰先生聯絡。

健康守護日7A (096)

日期：15/7/2025 (二)
時間：上午10時15分至中午12時
下午2時15分至4時30分
地點：中心面談室
對象：中心會員
名額：14位
收費：免費
內容：檢查包括血壓，血含氧量，身高體重，
體內肌肉脂肪比例及分佈
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：張佩佩姑娘

健康守護日7B (097)

日期：29/7/2025 (二)
時間：上午10時15分至中午12時
下午2時15分至4時30分
地點：中心面談室
對象：中心會員
名額：14位
收費：免費
內容：檢查包括血壓，血含氧量，身高體重，
體內肌肉脂肪比例及分佈
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：張佩佩姑娘



認知障礙症服務

耆樂理維思A(7至9月) (105)

日期：8,15,22,29/7/2025 (二)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室2
對象：懷疑或患有認知障礙症的會員
名額：5位
收費：免費
內容：一同訓練認知能力，保持認知水平
參加方法：經負責同工篩選
負責同工：曾焯謙先生

耆樂理維思B(7至9月) (106)

日期：8,15,22,29/7/2025 (二)
時間：中午12時至下午1時
地點：中心活動室2
對象：懷疑或患有認知障礙症的會員
名額：5位
收費：免費
內容：一同訓練認知能力，保持認知水平
參加方法：經負責同工篩選
負責同工：曾焯謙先生

衛生署講座-認識關節炎 (095)

日期：22/7/2025 (二)
時間：上午10時至11時
地點：中心動室1
對象：中心會員
名額：30位
收費：免費
內容：衛生署姑娘到中心講座講解退化性關節炎
定義成因、症狀、風險因素及預防策略
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：張佩佩姑娘



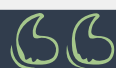
耆樂理維思C(7至9月) (107)

日期：8,15,22,29/7/2025 (二)
時間：下午2時30分至下午3時30分
地點：中心活動室2
對象：懷疑或患有認知障礙症的會員
名額：5位
收費：免費
內容：一同訓練認知能力，保持認知水平
參加方法：經負責同工篩選
負責同工：曾焯謙先生



今期介紹 SQS：

標準 7：財務管理
服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。



今期介紹 SQS：

標準 8：法律責任
服務單位遵守一切有關的法律責任。



SQS

服務質素標準

「服務質素標準」訂明服務單位在管理和提供服務方面應達到的質素水平。現時共有十六項「服務質素標準」，當中每項均有一套「準則」及「評估指標」說明。這些「準則」及「評估指標」均為一般性基本要求，服務營辦者可根據各要求，以合適的方法應用於個別服務類別或服務單位中，以符合所有「服務質素標準」的要求。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向中心職員索取閱覽。

惡劣天氣安排

暴風雨訊號下中心服務安排

懸掛訊號	中心服務/ 戶內活動	戶外活動
T1	✓ 照常	✓ 照常
3	✓ 照常	✗ 取消
8	✗ 取消	✗ 取消

中心開放時間

星期一至六：上午8:30-下午5:30
星期日及公眾假期休息

如會籍過期，可親身到中心進行續會手續。如有任何個人資料更改，包括電話號碼、地址、經濟狀況、居住狀況等，可聯絡職員更新。

長者電話支援服務系統

目的：

1. 以電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

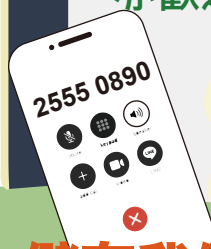
服務對象：

中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

各位會員，中心現時新增了WhatsApp服務，我們會定時向大家發放中心資訊和最新活動動態，亦歡迎各位老友記透過WhatsApp和我們進行互動！



保良局張惠萍皇后山喜悅善例會 宣傳
WhatsApp 群組



「2555 0890」

「2555 0306」

「2555 0015」

「3701 7988」

儲存我們電話，突發資訊即時收聽！



服務對象：

金咭會員：60歲或以上，年費 \$ 21

銀咭會員：50-59歲，年費\$50

護老者會員：

年滿18歲而需要照顧長者之人士，年費全免

入會手續：

請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，
並請攜帶：

1. 身份證
2. 半身正面近照一張
3. 會員年費

地址：新界粉嶺龍峻路6號皇后山社區綜合大樓一樓

電郵：queenshill.nec@poleungkuk.org.hk

電話：2555 0890

職員：

吳穎芝、陳善銘、許德杰、曾焯謙、陳朗希、蔣宇星、
張佩倆、顏詠茹、陳慧賢、劉穎芝、陳晨、陳靜婷

督印人員： 吳穎芝 主任

編輯及設計：顏詠茹 福利工作員

印刷數目： 300份

日期： 2025年7月